No. 41 • $ 18.00 • USD 2.50

Jugos

Curativos

- Alivia colitis
- Previene cáncer
- Astringente estomacal
- Bajo en grasas
- Diurético

TÉS e infusiones
Contra estrés, inflamación intestinal y estreñimiento

Incluye frescas **Ensaladas** ricas en vitaminas

Nutritivos

y con mucha fibra

7 503006 783067 41

HECHO EN MÉXICO
www.radareditores.com

El consumo diario de fibra es necesario para digerir los alimentos y expulsar, a través de la defecación, las toxinas del organismo. Además evita la aparición de enfermedades cardiacas, reduce hipertensión, combate estreñimiento, elimina grasas y colesterol malo, regula el azúcar en la sangre, evita gastritis y colitis y previene cáncer de colon.
Por eso se recomienda consumir de 3 a 5 porciones diarias de frutas, verduras y algunos cereales, como el salvado. Descubre en esta edición estos y muchos otros beneficios de la fibra, cuáles son sus fuentes naturales y qué alimentos contienen más fibra.

2 **CONSUME MÁS FIBRA Y DESINTOXÍCATE.** Beneficios y fuentes naturales

4 Jugo de fresa, pera y plátano **CONTRA EL ESTRÉS**

6 Piña, pera y limón **PARA SACIAR EL APETITO**

8 **REFRESCANTE Y DEPURATIVO** jugo de naranja y sandía

12 De pepino, melón, pera y menta, **BUENO PARA EL ESTÓMAGO**

14 **LAXANTE** de tamarindo, limón y jengibre

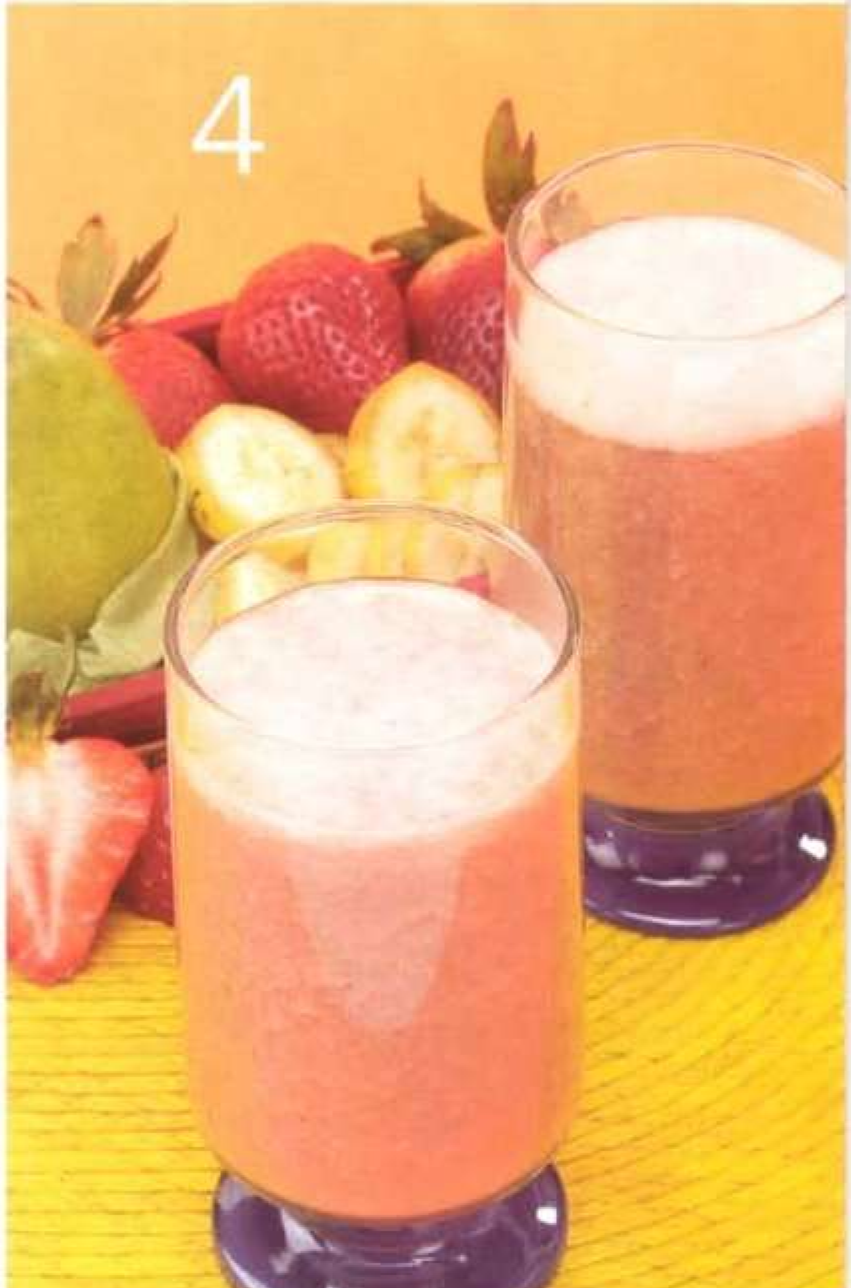
16 De piña y papaya para **PREVENIR ARTEROSCLEROSIS**

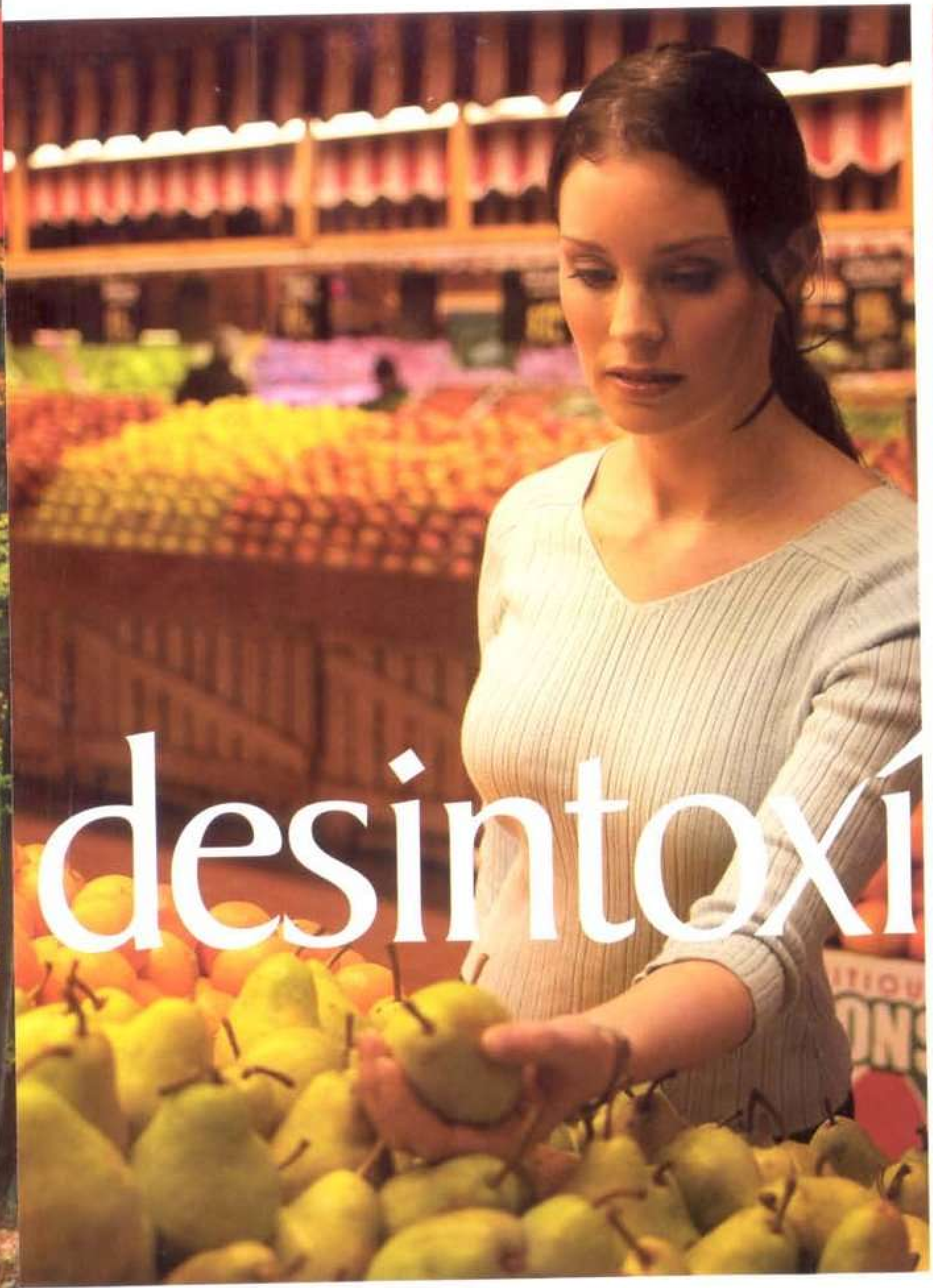
18 Jugo de mango, toronja y manzana, **CON MUCHA FIBRA**

20 **RICO EN VITAMINA C**, de fresa, naranja y guayaba

26 **CUÍDATE DEL RESFRIADO** con papaya, piña y toronja

30 Tés e infusiones. **COMBATE DEPRESIÓN, INFLAMACIÓN ESTOMACAL Y ESTREÑIMIENTO**





Consume más fibra y desintoxícate

Aumentar el consumo de fibra en la dieta es importante, ayuda a desintoxicar el organismo, perder peso y mejorar la función intestinal. Además previene enfermedades cardiovasculares, estreñimiento y colitis, reduce hipertensión, protege el estómago y disminuye colesterol y azúcar en la sangre.

La fibra es la parte de las frutas, verduras y granos que el organismo no es capaz de digerir, porque no contamos con las enzimas adecuadas para modificar algunos azúcares que la componen y después expulsarla a través de la digestión.
Aunque en el intestino grueso existen unas bacterias que sí pueden descomponerla, mediante un proceso de fermentación, para producir energía. Pero para ello es necesario masticar durante más tiempo los alimentos ricos en fibra, lo que ayuda a sentirse satisfecho y no comer de más.
Una dieta equilibrada debe componerse de los 2 tipos de fibra existentes: soluble e insoluble. La fibra soluble se disuelve en agua, es fácil de absorber y está presente en las leguminosas, avena y cítricos. La del tipo insoluble, está en el salvado de trigo, derivados de granos enteros y verduras.

Beneficios

Colesterol y Diabetes

Disminuye los niveles de colesterol en la sangre; la fibra soluble atrapa el colesterol que no es procesado por el organismo y evita su paso a la corriente sanguínea. Con ello se reduce el riesgo de infartos, hipertensión, arterosclerosis y otros problemas cardiacos y vasculares. Retarda la absorción de carbohidratos a la vez que regula la cantidad de azúcar en la sangre, lo que resulta eficaz en el tratamiento de la diabetes.

Estreñimiento

Elimina grasas alojadas en el intestino, estimula el tránsito intestinal, regula los movimientos del estómago, facilita la expulsión fecal evitando el estreñimiento. También protege contra intestino irritable y colitis, cólicos, inflamación intestinal y flatulencias.

Cáncer

Al eliminar toxinas impide la putrefacción intestinal y la posibilidad de enfermedades. Una dieta rica en fibra, con muchas frutas y verduras, previene cáncer de colon, mama, recto, estómago, esófago y pulmón.

Hemorroides

Al mejorar la evacuación, alivia la presión sobre las venas del recto, que causa las hemorroides. Ablanda las heces fecales y acelera su expulsión con menor esfuerzo. Además, mantiene en buen estado los músculos intestinales y evita que los desechos permanezcan por mucho tiempo en el colon.

Obesidad

Los alimentos ricos en fibra sacian el hambre y son bajos en calorías. Depuran y desintoxican el organismo, con lo que previenen obesidad y son útiles en dietas de adelgazamiento.

Necesidades diarias

Las frutas y verduras aportan mucha fibra. En el caso de los cereales, la cantidad de fibra depende del proceso de molienda y refinación del producto. La leche y sus derivados, las grasas, las carnes, las aves, el pescado y los huevos no contienen fibra.

La dosis diaria recomendada de fibra dietética es de 25 a 30 gr. y debe irse graduando según lo tolere tu organismo.

Puedes obtener la fibra necesaria consumiendo 1/2 taza de cereal con fruta en la mañana y un poco en el transcurso del día; o cocina recetas que empleen cereales, como empanizar pollo o pescado. Incluir de repente grandes cantidades de fibra puede provocar dolor abdominal, aumento de gases o diarrea.

Una pequeña cantidad de fibra soluble antes o durante el ejercicio puede estabilizar la glucosa en la sangre.

Si llevas una dieta rica en ingestión de fibra vegetal o tomas complementos, es recomendable beber muchos líquidos (2 litros de agua diarios) para evitar obstrucciones intestinales. Suele hacer efecto en un periodo comprendido entre las 12 y 24 horas, después de su ingestión.

Alimentos ricos en fibra

Fresa	Frambuesa	Calabaza
Granada	Mandarina	Chícharos
Guayaba	Brócoli	Jitomate
Pera	Uvas	Col
Tuna	Coliflor	Soya
Zarzamora	Betabel	Nuez
Toronja	Frijol	Gluten
Ciruela pasa	Pepino	Almendras
Naranja	Lentejas	Arroz blanco
Manzana	Germinados	Espagueti
Durazno	Apio	Panes integrales
Plátano	Cebolla	Avena
Dátiles	Espárragos	Maíz
Sandía	Aceitunas	Centeno
Mango	Lechuga	Cacahuates
Melón	Champiñones	Salvado de trigo
Piña	Perejil	Linaza
Coco	Zanahoria	Ajonjolí

CONTRA ESTRÉS

De fresa, pera y plátano

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

1 taza de fresas
1/2 taza de pera picada
1 plátano picado
1/2 taza de agua natural

PREPARACIÓN

Pasa las fresas por el extractor de jugos. Licua con el resto de los ingredientes. Cuela y bebe enseguida.

Tomar 1 vaso al día, 1 vez a la semana.

FUNCIÓN

Mantiene la salud del sistema nervioso, reduce hipertensión y regula el ritmo cardiaco. Es diurético y rico en vitamina C, necesaria cuando los niveles de adrenalina aumentan, porque combate los desajustes físicos y mentales debido al estrés.

ALIVIA COLITIS

De manzana y zanahoria

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

1 taza de jugo de manzana
1/2 taza de zanahoria picada

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes hasta desaparecer los grumos. Cuela y bebe enseguida.

FUNCIÓN

Es depurativo y diurético, además de un suave laxante eficaz en el tratamiento de la colitis. Auxiliar en casos de inflamación estomacal, estreñimiento y obesidad. Actúa como regulador de las funciones intestinales.

Beber 1 vaso por la mañana, 1 vez a la semana. Consume mucho salvado o bebe el jugo de un limón en 1 vaso de agua caliente, en ayunas, para acelerar la digestión.

SACIA
EL APETITO

De piña, pera y limón

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1/4 de taza de piña picada
2 peras picadas
1 limón, el jugo
Agua mineral, la necesaria

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe muy despacio.

FUNCIÓN

Es anticoagulante, diurético, favorece la digestión, elimina toxinas, ayuda a digerir las proteínas y es útil en el tratamiento de la obesidad, ya que brinda la sensación de saciedad. Es bajo en grasas, evita estreñimiento, desintoxica el organismo y estimula la actividad del intestino.

Tomar 1 vaso por la mañana, 1 vez a la semana.

ASTRINGENTE
ESTOMACAL

De mango y manzana

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

2 mangos picados
1 taza de jugo de manzana

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora. Cuela y bebe recién preparado.

FUNCIÓN

Contiene mucha fibra, es laxante y diurético, depura el organismo, elimina toxinas y grasas, evita estreñimiento y colitis, desinflama, alivia dolor de estómago, agiliza la función estomacal, limpia las arterias y previene infecciones y acidez estomacal.

*Beber 1 vaso al día,
2 veces a la semana.*

REFRESCANTE
Y DEPURATIVO

De naranja y sandía

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1 vaso de jugo de naranja
1 rebanada grande de sandía

PREPARACIÓN

Bate perfectamente los ingredientes en la licuadora. Cuela y bebe de inmediato.

FUNCIÓN

Calma la sed, es depurativo, produce sensación de saciedad, limpia los intestinos y favorece la expulsión de toxinas. Regula presión arterial, es anticancerígeno, posee antioxidantes y reduce colesterol.

Beber 1 vaso al día, 2 veces a la semana.

De col, toronja y apio

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1/2 taza de col picada
1 taza de jugo de toronja
1 tallo de apio

PREPARACIÓN

Pasa la col por el extractor de jugos. Licua con el resto de los ingredientes. Bebe enseguida.

FUNCIÓN

Ayuda a bajar de peso, desintoxica el hígado, elimina parásitos y quema grasas, debido a que regula el funcionamiento de la vesícula; mejora el metabolismo de las grasas, combate depresión y previene enfermedades circulatorias.

Beber 1 vaso en ayunas, 2 veces a la semana por un mes. Consume 8 vasos de agua al día, verduras con las comidas y frutas de temporada como botana, entre alimentos.

ANTIOXIDANTE
Y BUENO PARA
LA SANGRE

De jitomate, zanahoria y manzana

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

8 zanahorias medianas, sin cáscara
1 taza de jugo de jitomate
1/2 taza de jugo de manzana

PREPARACIÓN

Extrae el jugo de zanahoria. Mezcla en la licuadora con los ingredientes restantes. Bebe sin colar.

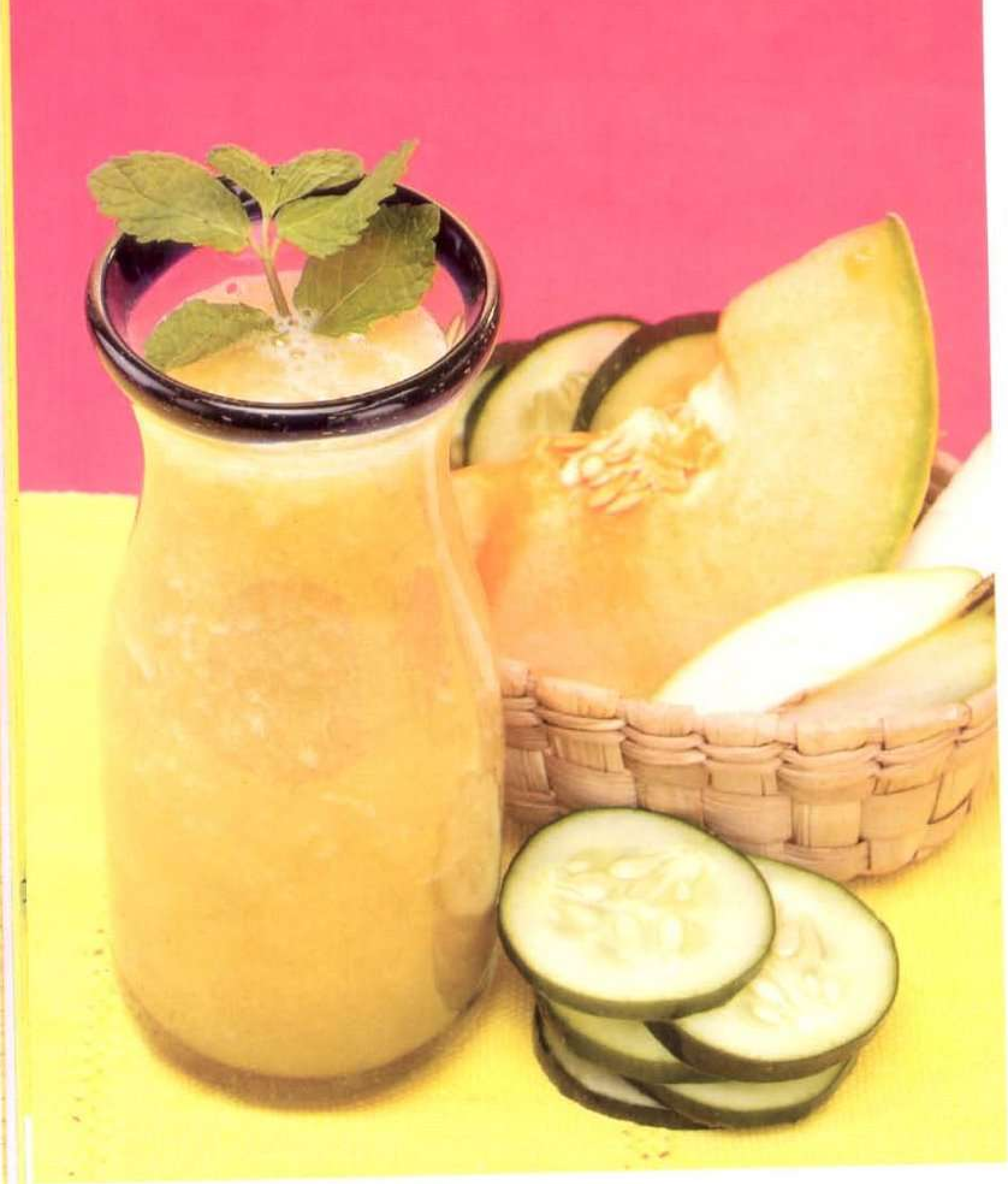
FUNCIÓN

Tiene un importante efecto antioxidante, fluidifica la sangre, protege contra cáncer, anemia y osteoporosis. Reduce colesterol, previene infartos, agiliza la circulación y regula la digestión.

Tomar 1 vaso por la mañana, 1 vez por semana.

De pepino, melón, pera y menta

(2 PORCIONES)



INGREDIENTES

- 1 pepino picado
- 1/2 melón chino picado, sin semillas
- 2 peras picadas
- 2 ramitas de menta fresca
- Agua mineral, la necesaria

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe recién preparado.

FUNCIÓN

Facilita el tránsito intestinal, neutraliza la acidez, combate estreñimiento, es depurativo y diurético. Refresca, repara la mucosa estomacal, es bajo en calorías y colesterol, desinflama, evita la formación de coágulos, previene cáncer, embolias e infartos.

Beber 1 vaso al día, 2 veces a la semana.

DIGESTIVO

De manzana, col, hinojo y menta

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

3 manzanas rojas picadas
1/4 ó 1 trocito de col blanca
1/4 de cucharadita de hinojo
1 ramita de menta fresca
1 taza de agua natural

PREPARACIÓN

Mezcla perfectamente los ingredientes en la licuadora. Cuela y bebe enseguida.

FUNCIÓN

Favorece la digestión, abre el apetito, reduce inflamación estomacal, alivia cólicos, es laxante, diurético, depurativo y antioxidante, combate estreñimiento y ayuda en la digestión de alimentos ricos en grasas.

Beber 1 vaso al día, 1 hora antes de la comida, 2 veces por semana.

De tamarindo, limón y jengibre

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

100 gr de tamarindo
1/2 litro de agua
1 1/2 tazas de agua natural
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharadita de hojas de menta
1 limón, el jugo

PREPARACIÓN

Hierve el tamarindo en el agua durante 15 minutos. Retira la cáscara, extrae el jugo y la pulpa a través de un colador. Agrega una taza de agua, el jengibre y la menta, mezcla perfectamente y deja reposar durante 15 minutos. Cuela con un paño limpio, diluye en el agua restante y añade el jugo de limón.

FUNCIÓN

Es un suave laxante, combate estreñimiento, desintoxica, elimina líquidos y grasas, favorece la digestión, limpia la sangre, reduce hipertensión y ayuda a bajar de peso.

Beber 1 vaso por la mañana, 1 vez a la semana.

De limón, jitomate, y naranja

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 limón, el jugo
- 5 jitomates, el jugo
- 2 naranjas, el jugo

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora a velocidad alta. Bebe sin colar.

FUNCIÓN

Es diurético, mejora la digestión, regula circulación y previene varios tipos de cáncer, sobre todo el de próstata. Combate envejecimiento prematuro, alivia reumatismo, evita la formación de cálculos y calma dolores menstruales. Contiene mucho calcio, vitamina A, C y E.

Tomar 1 vaso por la mañana, 2 veces al mes.

PREVIENE ARTEROSCLEROSIS

De piña y papaya (1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

275 ml de jugo de piña
1/2 taza de papaya picada, sin semillas

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe enseguida.

Tomar 1 vaso diario, por las mañanas, durante 15 días, cada 2 meses. Protégete contra esta enfermedad, manteniendo el peso correcto, comiendo alimentos bajos en grasa, haciendo ejercicio con frecuencia, no comiendo más de 1 huevo a la semana y evitando azúcares y alimentos refinados.

FUNCIÓN

Previene el endurecimiento de las arterias, lo que provoca arterosclerosis; disuelve coágulos, mejora la circulación, fluidifica la sangre y previene trombosis, ataques cardíacos, apoplejías y reduce hipertensión.

CALMANTE INTESTINAL

De pera, zanahoria, piña y jengibre

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

1 taza de pera picada
1 taza de jugo de zanahoria
1/2 taza de piña picada
1 trocito de jengibre (1 cm aproximadamente)

PREPARACIÓN

Bate perfectamente los ingredientes en la licuadora, hasta desaparecer los grumos. Bebe de inmediato.

FUNCIÓN

Regula la flora intestinal, alivia gastritis, cólicos, digestiones pesadas, colitis ulcerosa, colon irritable, estreñimiento, vómitos y alteraciones hepáticas.

Tomar 1 vaso por la mañana, 2 veces a la semana. En trastornos digestivos, también es bueno ingerir 1 ó 2 cucharadas de aceite de oliva en ayunas, 15 minutos después, beber 1 vaso de agua o jugo de manzana templado o caliente. Si el estreñimiento persiste más de una semana, consulta a tu médico.

De mango, toronja y manzana

(2 PORCIONES)

CON MUCHA FIBRA

INGREDIENTES

2 mangos picados
1 vaso de jugo de toronja
120 ml de jugo de manzana

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes a velocidad alta. Bebe sin colar.

FUNCIÓN

Es rico en fibra, posee propiedades astringentes y antiinflamatorias, alivia acidez estomacal y estreñimiento, ayuda a perder peso, es laxante, limpia la piel y mantiene los músculos intestinales en forma.

Consumir 1 vaso en ayunas, 2 veces a la semana.

ALIVIA HEMORROIDES

De zanahoria y espinacas

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

8 zanahorias
1 vaso de jugo de espinacas

PREPARACIÓN

Pasa las zanahorias por el extractor. Licua con el jugo de espinacas. Bebe recién preparado.

FUNCIÓN

Alivia las molestias de las hemorroides, es astringente, cicatrizante y ablanda las partes inflamadas. Mejora la digestión para evitar estreñimiento, una de las causas de las hemorroides. Nutre la piel, combate la comezón, mejora la circulación y evita la formación de placas en las arterias.

Consumir 1 vaso por la mañana, 1 vez a la semana durante 1 mes.

De fresa, naranja y guayaba

(2 PORCIONES)

RICO EN VITAMINA C

INGREDIENTES

1/2 taza de fresas picadas
1 taza de jugo de naranja
120 ml de jugo de guayaba

PREPARACIÓN

Bate los ingredientes en la licuadora hasta desaparecer los grumos. Sirve y bebe enseguida.

Tomar 2 vasos al día, 1 vez a la semana.

FUNCIÓN

Buena fuente de vitamina C, aumenta las defensas, previene infecciones y enfermedades respiratorias, combate la fiebre, combate ácido úrico, gota y artritis; elimina colesterol, desinflama el intestino, útil en caso de colitis y hemorroides, purifica el estómago, protege el corazón y mantiene la salud de los nervios.

De mango y sandía

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1/2 taza de sandía picada, sin semillas
1 mango picado
1/4 de taza de agua mineral

PREPARACIÓN

Licua los ingredientes a velocidad alta. Bebe sin colar.

FUNCIÓN

Posee propiedades laxantes, por lo que previene estreñimiento, alivia cólicos, gases e indigestión. Aporta muy pocas grasas, depura el organismo, es eficaz en dietas para reducción de peso, combate bronquitis y disuelve mucosidades en caso de resfriado.

Tomar 1 vaso por la mañana ó 1 hora antes de la comida, 1 vez a la semana.

REDUCE ACIDEZ ESTOMACAL

De alfalfa y guayaba

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1 manojito de alfalfa lavada
1 taza de jugo de guayaba
1 cucharadita de miel de abeja

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora. Bebe de inmediato. Puedes agregar agua para hacerlo menos espeso.

FUNCIÓN

Tiene acción depurativa y desintoxicante, favorece la eliminación de ácido úrico, reduce acidez estomacal, acelera la digestión y es útil en el tratamiento de úlceras gastroduodenales. Activa la coagulación, revitaliza, previene infecciones, estimula la función renal y regula la flora intestinal.

Beber 1 vaso entre comidas, 2 veces a la semana, durante 1 mes.

INGREDIENTES

1/2 taza de fresas picadas
1 rebanada de piña picada
1 cucharadita de perejil picado
1 taza de agua natural

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe enseguida.

De fresa, piña y perejil

(1 PORCIÓN)

FUNCIÓN

Es diurético, elimina toxinas, reduce hipertensión y ácido úrico y es útil en el tratamiento de cálculos renales. Aumenta las defensas, es desinfectante y antiinflamatorio. Previene enfermedades cardiovasculares y degenerativas, normaliza la flora intestinal, ayuda a la digestión y devuelve flexibilidad a las articulaciones.

Tomar 1 vaso a medio día, 1 vez a la semana.

De espinaca, jitomate y ajo

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1/4 de taza de espinacas
1 jitomate pequeño
1 diente de ajo
1 taza de agua

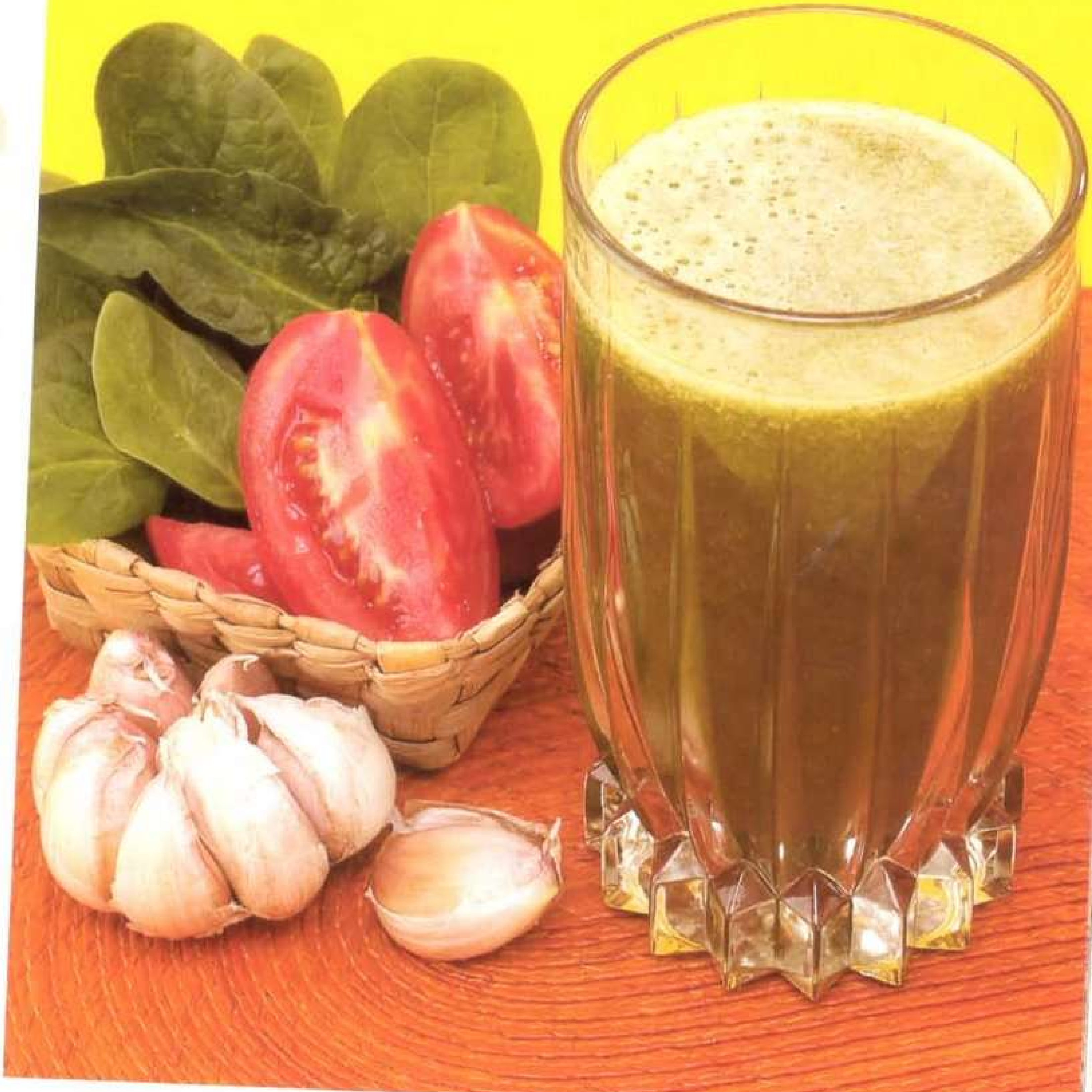
PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe enseguida.

FUNCIÓN

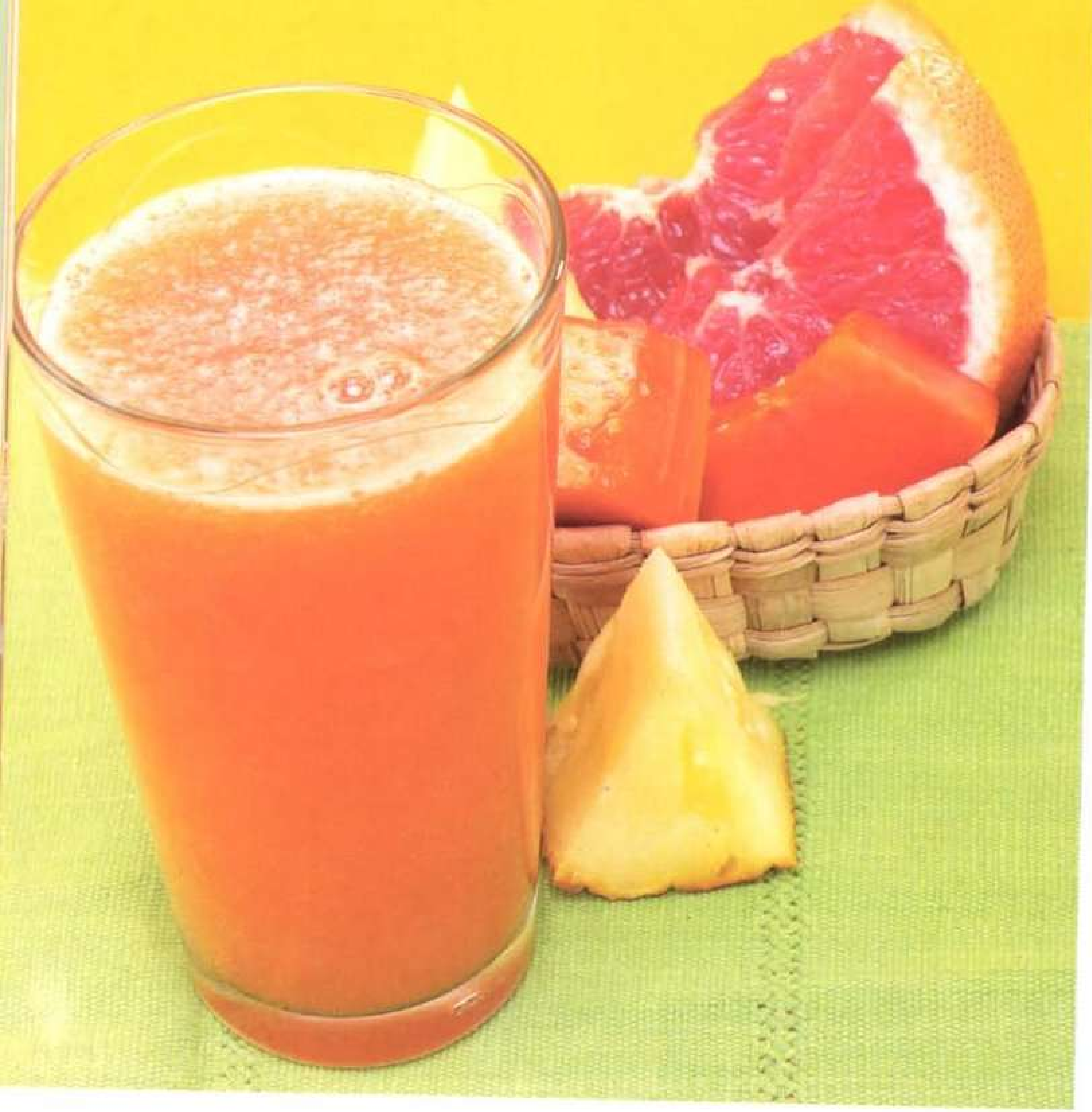
Rico en hierro, combate anemia, previene hemorragias, mejora la circulación, previene infartos, elimina colesterol y ayuda a superar convalecencias. Su contenido de fibra produce sensación de saciedad, que ayuda a seguir dietas de adelgazamiento.

Beber 1 vaso por la mañana, 1 vez a la semana, durante 1 mes.



De papaya, piña y toronja

(2 PORCIONES)



INGREDIENTES

- 1 taza de papaya picada y sin semillas
- 1 1/2 vasos de jugo de piña
- 2 vasos de jugo de toronja

PREPARACIÓN

Coloca los ingredientes en la licuadora y bate hasta desaparecer los grumos. Cuela y bebe enseguida.

FUNCIÓN

Por su riqueza en vitamina C, es bueno para el tratamiento del resfriado, tos, bronquitis crónica y garganta irritada. Es antiinflamatorio, lubrica las mucosas de las vías respiratorias, alivia dolor crónico de artritis, estimula la circulación y relaja músculos y articulaciones. También es depurativo y desintoxicante.

Tomar 1 vaso diariamente. Si ya estás enferma (o), suprime el tabaco y alimentos grasos y/o refinados; controla tu peso e ingiere 25 ml de ajo al día.

De apio, pera y jengibre

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

1 taza de pera picada
2 tallos de apio
1 trocito de jengibre (1 cm aproximadamente)
Agua, la necesaria

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe.

FUNCIÓN

Es bajo en calorías, aporta mucha fibra, desintoxica el organismo, estimula los jugos gástricos, alivia digestiones lentas, inflamación estomacal, flatulencias y nauseas. También combate reumatismo, colitis y ayuda a perder peso.

Tomar 1 vaso al día, 2 veces a la semana.

De zanahoria y rábano

(1 PORCIÓN)

INGREDIENTES

- 1 vaso de jugo de zanahoria
- 1 cucharada de rábano picado

PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes hasta desaparecer los grumos. Bebe enseguida.

FUNCIÓN

Tiene propiedades expectorantes, protege contra afecciones de las vías respiratorias y alivia catarros y bronquitis. Es rico en vitamina C, previene infecciones, aumenta las defensas, es diurético, bajo en calorías, calma los nervios, es útil para tratar el asma y la sinusitis, estimula la circulación y alivia la fatiga.

Tomar 1 vaso a medio día, 1 vez a la semana.

www.nutricionespecializada.com
¿Qué ocurre
en nuestro
cuerpo
con la
jugoterapia?
Los jugos nos dan vitalidad y energía ya que aportan nutrimentos de manera concentrada, son fáciles de digerir y representan una excelente fuente de vitaminas y minerales. Son un método de apoyo para mejorar algunos síntomas de ciertas enfermedades.
En Nutrición Especializada, nuestro objetivo es ayudar a adquirir una alimentación que evite riesgos a la salud, logrando prevenir enfermedades y mantener un peso adecuado para toda la vida. A través de un sistema nuevo, seguro y personalizado.
nutrición especializada
Nueva Santa María
Juan Sarabia No. 271-A
5556-9929
Del Valle
Adolfo Prieto No. 1649-403
5524-8063
Polanco
Mariano Escobedo 375-401
5254-6918 y 5545-7343
Satélite
Fernando Leal Novelo 11-4
Circuito Centro Comercial
5572-0654

Tés e infusiones

Combate estrés y depresión

INFUSIÓN DE MANZANILLA Y JAZMÍN

INGREDIENTES

- 1 cucharada de flores de manzanilla
- 1 cucharadita de jazmín
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN

Calienta el agua y cuando esté hirviendo agrega las hierbas. Deja reposar durante 15 minutos. Cuela y bebe.

RECOMENDACIONES

Tomar 1 taza antes de dormir, 1 vez a la semana. Es analgésico, antiinflamatorio, antiséptico y antidepresivo. Alivia problemas menstruales y espasmos musculares.

Alivia inflamación intestinal y flatulencias

TÉ DE HINOJO, COMINO Y ANÍS

INGREDIENTES

- 10 gr de hinojo
- 10 gr de comino
- 10 gr de anís
- 1 1/2 litros de agua

PREPARACIÓN

Calienta el agua, cuando esté hirviendo agrega las plantas y deja hervir durante 15 minutos. Retira y deja reposar durante 5 minutos; cuela y bebe.

RECOMENDACIONES

Beber 1 taza en caso de malestar estomacal. Alivia inflamación de estómago debido al exceso de gases en el intestino; mejora digestiones lentas y pesadas.

Diurético

TÉ DE LAUREL

INGREDIENTES

1 cucharada de hojas de laurel
1 litro de agua

PREPARACIÓN

Calienta el agua, cuando esté hirviendo agrega las hojas y deja durante 10 minutos. Cuela y bebe despacio.

RECOMENDACIONES

Beber 2 tazas al día, 3 veces a la semana. Elimina líquidos y toxinas, combate sobrepeso, reduce ácido úrico y es eficaz en caso de enfermedades circulatorias, hepáticas, gota, artritis y reumatismo.

Alivia estreñimiento

TÉ DE DIENTE DE LEÓN, MALVAVISCO Y SAÚCO

INGREDIENTES

5 gr de diente de león
1 cucharadita de flores y hojas secas de malvavisco
10 gr de saúco

PREPARACIÓN

Calienta el agua y cuando esté hirviendo agrega las hierbas. Deja reposar por 15 minutos. Cuela y bebe enseguida.

RECOMENDACIONES

Tomar 2 tazas al día. Útil en afecciones estomacales, combate estreñimiento, protege la mucosa intestinal, es antiinflamatoria, reduce gastritis, alivia colitis y posee propiedades diuréticas.

Expectorante

INFUSIÓN DE VERBENA

INGREDIENTES

30 gr de verbena
1 litro de agua

PREPARACIÓN

Calienta el agua y cuando esté hirviendo, agrega las hojas. Deja reposar durante 5 minutos. Cuela y bebe a sorbos.

RECOMENDACIONES

Beber de 1 a 2 tazas al día. Promueve la transpiración para ayudar a expulsar flemas y moco bronquial, es antiinflamatorio y alivia garganta irritada. No tomar durante el embarazo o la lactancia.

Jugos. Edición mensual. Mayo, 2006.

Editora: Lorena Jiménez Díaz • **Asesora editorial:** Patricia Villarejo • **Chefs:** Tania Mijares y Alejandro Moreno • **Fotografía:** Alejandro Vera e Isabel Martínez • **Diseño:** Beatriz A. Guerrero E. • **Corrección de estilo:** Martha Edelmira Macías Lupercio • **Asistente de corrección:** A. Ruth Santos Hernández

Radar Editores, S.A. de C.V.

Presidente y Director general: Carlos Flores Muñoz • **Gerente general y Editor responsable:** Germán Flores Trujillo • **Director administrativo:** Carlos Flores Suárez • **Administración:** Emmanuel Sánchez Becerril • **Gerente de Producción:** Jorge Pérez Mendoza • **Mercadotecnia:** Antonio Alfaro Patiño • **Circulación:** Graciela Ramírez Fonseca • **Oficinas:** Salvador Díaz Mirón No. 154 Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400 Tel.: 85-89-95-70 al 76 • **Fotomecánica:** Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V., Tel.: 55-47-12-83 • **Impresión:** Corporativo Mina, S.A. de C.V., Tokio No. 424 Col. Portales C.P. 03300, México, D. F. Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72 • **No. de expediente de licitud de título y contenido:** 1/432"02"/15875 • **Certificado de licitud de título:** 12105 • **Certificado de licitud de contenido:** 8757 • **No. de reserva de derechos al uso exclusivo:** 04-2001-060613152600-102 • **Distribución D.F. y zona conurbada:** Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero No. 50 Col. Guerrero, C.P. 06350, Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos. Serapio Rendón No. 87 Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F. • **Distribución foránea:** CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87 Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F. • **Distribución locales cerrados:** DIMSA, Mariano Escobedo No. 218 Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11320, México, D. F. • **Distribución en el extranjero:** Corporación SILCRES, Av. Año de Juárez No. 84, Col. Granjas San Antonio C.P. 09070, México, D.F. Tel.: 85039306 y 08, Fax: 85039305

La revista ***Jugos*** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.

Ventas de publicidad: Bruno Lombardo B. 85-89-95-70 al 76 ext. 224 y 225 • **Correo electrónico: publicidad@radareditores.com**
Ventas y atención a clientes: Alejandra César Garduño 85-89-95-78 y 79• **Lada sin costo:** 01-800-8135005 y 01-800-8135008
Correo electrónico: atencionclientes@radareditores.com

ENSALADA TROPICAL

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

- **2** *plátanos en rodajas*
- **4** *rebanadas de sandia picadas*
- **2** *manzanas rojas picadas*
- **1/2** *taza de papaya picada*
- **1/2** *taza de fresas en mitades*
- *Jugo de naranja, el necesario*
- **2** *limones, el jugo*
- *Azúcar o miel de abeja al gusto*
- *Hojas de menta, para decorar*

PREPARACIÓN

1) Coloca la fruta en una ensaladera.

2) Agrega los jugos y el azúcar o miel. Mezcla perfectamente y deja marinar durante 2 horas.

3) Sirve en copas individuales y decora con hojas de menta.

ENSALADA DE SURIMI

(6 PORCIONES)

INGREDIENTES

- **1** *paquete de surimi*
- **1** *manojito de cilantro picado, limpio y desinfectado*
- **1** *lata de media crema*
- **1** *cucharada de mayonesa*
- **1** *lechuga orejona*
- *Galletas saladas, para acompañar*

PREPARACIÓN

1) Desmenuza el surimi.

2) Agrega el cilantro, la crema y la mayonesa. Mezcla perfectamente y sirve sobre las hojas de lechuga.

3) Acompaña con galletas saladas.

ENSALADA DE POLLO Y JITOMATE

(4 PORCIONES)

INGREDIENTES

- **1/4** *de taza de jugo de limón*
- *Aceite de oliva, el necesario*
- **2** *cucharadas de perejil picado*
- **1** *cucharadita de sal*
- **1/4** *de cucharadita de tomillo*
- **1/4** *de cucharadita de orégano*
- **1/4** *de cucharadita de pimienta*
- **2** *dientes de ajo finamente picados*
- **1/2** *kg de pollo deshuesado y en tiras*
- **26** *jitomates cherry*
- **170** *gr de queso feta en cubitos*
- **1** *cabeza de lechuga romana picada*

PREPARACIÓN

1) Mezcla el jugo de limón, aceite, el perejil, la sal, el tomillo, el orégano y la pimienta. Reserva.

2) En una sartén, saltea el ajo en 3 cucharadas de aceite de oliva, durante 2 minutos.

3) Agrega el pollo y deja dorar. Añade el aderezo y calienta por 1 minuto más.

4) Añade los jitomates y el queso. Calienta otro minuto.

5) Coloca la lechuga en un platón, vacía encima la ensalada y sirve.

ENSALADA DE MANZANA Y APIO

(4 PORCIONES)

INGREDIENTES

- *Sal y pimienta molida al gusto*
- **1** *pizca de mostaza*
- **3** *cucharadas de aceite de oliva*
- **1** *cucharada de vino*
- **3** *manzanas rojas en rebanadas*
- **8** *tallos de apio picados*
- **1/3** *de taza de nuez picada*
- *Perejil finamente picado al gusto*

PREPARACIÓN

1) Para el aderezo, mezcla sal, pimienta, la mostaza, el aceite de oliva y el vino. Reserva.

2) Mezcla perfectamente las manzanas, el apio y la nuez. Vierte encima el aderezo y espolvorea perejil picado.

Deliciosas Ensaladas